

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ
ПОДГОТОВКИ РУКОБОРЦЕВ
А.С. Лукьянчик, С.Н. Радченко**

Барановичский государственный университет, Беларусь

Задача воспитания физически совершенного человека будет успешно решаться тогда, когда обучение и воспитание в процессе занятий физическими упражнениями осуществляются с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Несмотря на давний интерес педагогов, в том числе и работающих в области спорта, к проблеме индивидуализации учебно–воспитательного и тренировочного процесса, она остается актуальной.

Ученые подчеркивают, что только всестороннее знание человека может стать основой для индивидуализации процессов его воспитания. При этом индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения и воспитания к отдельным индивидам, а поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей для обеспечения гармоничного развития личности [3].

Индивидуализация — это такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных методик, средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитуемым и создаются условия для наибольшего развития их способностей.

Проблема индивидуализации при построении всей системы физического воспитания решается на основе органического сочетания двух направлений:

- общеподготовительного, ведущего к освоению обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также к достижению определенного уровня всестороннего развития физических качеств;

- специализированного, ведущего к углубленному совершенствованию в избранной деятельности.

К подобной точке зрения в отношении юных спортсменов пришел Г.С. Туманян, предложивший на начальном этапе занятий осуществлять многоборную подготовку и на ее основе в более позднем периоде специализироваться в каком-либо виде спорта.

Перечень показателей индивидуальности человека весьма разнообразен и обширен, поэтому классификация их является не только весьма актуальной, но и чрезвычайно сложной задачей. Предпринималось немало попыток классификации как индивидуальных особенностей спортсменов в целом, так и отдельных сторон индивидуальности.

Существует множество классификаций индивидуальных особенностей спортсменов. Особого внимания заслуживает подход Г.С. Туманяна, который выделяет следующие основные показатели подготовленности:

- *физическая* (состояние здоровья, особенности телосложения, уровень развития физических качеств);

- *техническая* (объем усвоенных технических действий, разносторонность и эффективность спортивной техники);

- *тактическая* (объем, разносторонность и глубина теоретических знаний по тактике, объем разносторонности и эффективности практических навыков);

- *психическая* (степень увлеченности спортом, характер, темперамент, эстетические вкусы, волевые возможности, умственные способности);

- *теоретическая* (объем, разносторонность и глубина знаний в области теории и практики спорта вообще и спортивной тренировки в частности).

Следует помнить, что важнейшие индивидуальные особенности наиболее полно раскрываются в ходе соревновательной деятельности. Это и манера ведения поединка, и поведение на соревнованиях, и тактическая гибкость как отражение технико-тактического своеобразия, и набор используемых технических действий, и многое другое.

Достаточно полная и обоснованная классификация основных показателей подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов может помочь тренеру-преподавателю правильно решать задачи начального отбора приемов и способов подготовки, рационального планирования тренировочного процесса, его контроля и своевременной его корректировки.

Учет индивидуальных особенностей спортсменов по мере повышения их мастерства должен осуществляться шире и глубже, поскольку и предъявляемые к ним требования становятся жестче и успешно справиться с ними можно лишь при напряжении всех сил и особенностей атлетов.

Большое мастерство всегда индивидуально. Стать мастером в армрестлинге не просто, ибо это единоборство — суровое, жесткое и бескомпромиссное. Поэтому, все актуальнее становятся факторы, определяющие качественную сторону подготовки, оптимизирующие её, обеспечивающие целенаправленность тренировочных воздействий.

Способы оптимизации подготовки рукоборцев разных весовых категорий связаны, прежде всего, с повышением качества тренировочного процесса — это и высокоэффективное планирование, и учет и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок, и своевременная индивидуальная коррекция хода подготовки, в том числе рационализация восстановительных мероприятий.

Известно, что организм спортсмена испытывает кроме тренировочных ряд других воздействий, обусловленных трудовой деятельностью, учебой, климатом и многими другими факторами. Поэтому реакция организма на конкретное тренировочное задание всегда является индивидуальной, суммирующей (как со знаком «плюс», так и со знаком «минус») все прежние тренировочные и предтренировочные нагрузки самого разнообразного воздействия.

При индивидуализации средств и методов подготовки рукоборцев определяющим фактором является их группировка по весовым категориям, в которых фокусируются групповые особенности их физического развития, их двигательная одаренность. Физическое развитие и двигательные способности служат, в свою очередь, своеобразным фундаментом технико-тактического арсенала спортсменов.

Немаловажным аспектом индивидуализации является возраст спортсменов, сквозь который (особенно на начальных этапах), словно через призму, должны преломляться средства и методы подготовки рукоборцев разных весовых категорий.

Индивидуализация процесса подготовки рукоборцев высокой квалификации направлена, прежде всего, на его оптимизацию. По возможности полное использование потенциальных возможностей спортсменов для их максимального спортивного роста при минимуме тренировочных воздействий — такова суть оптимизации процесса спортивной подготовки рукоборцев [1].

На протяжении последних пяти лет прогресс достижений в армрестлинге базировался в основном на непрерывном повышении объема, интенсивности и напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок. И, наверное, преждевременно полагать, что рукоборцы достигли или достигнут в ближайшем будущем предела (точнее, теоретически предполагаемого предела) в основных параметрах тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные резервы совершенствования подготовки рукоборцев высокой квалификации связаны с ее оптимизацией на основе всесторонней индивидуализации используемых средств и методов тренировки [2].

Важнейшими условиями рационального построения учебно-тренировочного процесса рукоборцев являются:

- соответствие тренировочных заданий (нагрузок) состоянию (возможностям) организма;
- методически оправданное сочетание упражнений различной направленности;
- оптимальное чередование соревновательных, тренировочных и восстановительных воздействий.

Оптимальность сочетания тренировочных и соревновательных воздействий с отдыхом должна обеспечиваться как в ходе отдельной тренировки, соревнования, так и в циклах подготовки к соревнованиям и в ходе самих соревнований.

Содержание и продолжительность отдыха следует индивидуализировать, так как ответная реакция организма на различные упражнения индивидуальна. Последствия упражнений различной направленности сказываются как на продолжительности восстановительных процессов, так и на восприимчивости последующих тренировочных воздействий. Например, развитие скоростных качеств эффективно лишь тогда, когда организм «свеж», то есть в первый день после отдыха и в начальной стадии занятий. Упражнения для повышения общей выносливости спортсменов целесообразно выделять в отдельное занятие; интенсивность упражнений, в ходе которых осваиваются технические действия, увеличивается постепенно, и выполнять их лучше при оптимальном уровне возбудимости; для совершенствования надежности тактико-технических действий могут использоваться упражнения на фоне утомления и так далее.

При планировании тренировочных занятий подобные обстоятельства необходимо учитывать всегда, ибо ничто так не утомляет, не изнашивает организм, как бесплановость в тренировках.

Отметим важность компенсаторных упражнений, с помощью которых оптимизируется психологическое и физическое состояние. Заметим, что особенно после напряженных соревнований и тяжелых тренировок ускоряются восстановительные процессы.

Выполняя компенсаторные упражнения, можно снизить силу воздействия на «слабые» (из-за травмы, болезни и т.д.) места, к примеру, на опорно-двигательный аппарат — суставы, связки, межпозвоночные диски и другое.

Следует также остановиться на индивидуализации восстановительных мероприятий, которые являются неотъемлемой частью подготовки рукоборцев высокой квалификации. Однако не всегда они используются рационально. При неоправданной стимуляции восстановительных процессов снижается собственно тренировочный эффект. Известно, что существует широкий круг средств реабилитации, на практике же они используются не в полном объеме.

Особенности организации и проведения восстановительных процедур достаточно полно описаны в спортивной литературе, поэтому нет необходимости детально рассматривать варианты их использования с учетом индивидуальных особенностей. При планировании восстановительных мероприятий важно иметь в виду, что их цель — оптимизация подготовки спортсменов [4].

В Барановичском государственном университете секция армрестлинга работает с 2007 года. Все эти годы тренировочный процесс базируется на обозначенных в тексте подходах и методах. Это позволило подготовить 13 мастеров спорта, 20 кандидатов в мастера спорта Республики Беларусь. Команда рукоборцев нашего университета неоднократно завоевывала призовые места в первенствах, кубках и чемпионатах Республики Беларусь. Студенты, занимающиеся армрестлингом,

входят в состав национальной сборной и достойно представляют нашу страну на международной арене.

Литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 158 с.
2. Ленц, А.Н. Классическая борьба / А.Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 260 с.
3. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
4. Усанов, Е.И. Армрестлинг – борьба на руках / Е.И. Усанов, Л.В. Чугина. – М.: Российский университет дружбы народов, 2010. – 296 с.